

令和6年1月5日

学生各位

学生支援課長

災害時の心のケアについて

令和6年能登半島地震発生後、予断を許さない状況が続いていますが、眠れない、食欲がない、不安だという日が続く場合は、一人で抱えず以下の相談窓口
に相談してください。

- ・ いしかわ外国人生活相談センター（母国語で相談可能な窓口）

<https://support.ishikawa.jp/>

- ・ 本学の学生相談室

soudan@ml.jaist.ac.jp

<https://www.jaist.ac.jp/studentlife/institution/healthcare.html>

なお、以下の URL から、内閣府が作成した様々な心のケアの方法をまとめた小冊子をダウンロードできますので、適宜活用してください。

- ・ ほっと安心手帳

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000133772.html>